

## Fachcurriculum Sport G9

Im Folgenden wird das Fachcurriculum Sport der Dreieichschule dargestellt.

Es orientiert sich an den „Bildungsstandards und Inhaltsfeldern – Das neue Kerncurriculum für Hessen, Sekundarstufe I – Gymnasium Sport“ (HKM). Neben den fachlichen Kompetenzen sollen auch überfachliche Kompetenzen im Sportunterricht erworben werden. Wesentlich dabei sind v.a.:

- die Bewegungskompetenz,
- die Urteils- und Entscheidungskompetenz
- die Teamkompetenz.

Bezogen auf die einzelnen Inhaltsfelder soll Sport immer die Leitideen verfolgen und zu lebenslangem Sporttreiben erziehen (siehe Abb. 1).



Abb. 1: Leitideen und Inhaltsfelder für den Schulsport

Aus: „Bildungsstandards und Inhaltsfeldern – Das neue Kerncurriculum für Hessen, Sekundarstufe I – Gymnasium Sport“ (HKM).

**Bewegungskompetenz:** Die Lernenden können am Ende der Jahrgangsstufe 10

1. Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern,
2. in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden,
3. Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren,
4. Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren,
5. in sportlichen Handlungssituationen – auch wettkampfbezogen – anforderungsgemäß reagieren,
6. grundlegende Möglichkeiten der Fortbewegung, des Richtungswechsels und Anhaltens auf situationspezifische Erfordernisse anwenden,
7. Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen,
8. situationsbezogen in die optimale Beschleunigungsphase gelangen,
9. Vortrieb erzeugen,
10. Rhythmen in Bewegung umsetzen,
11. mit- und gegeneinander spielen,
12. situationsbezogen fallen und landen.

**Urteils- und Entscheidungskompetenz:** Die Lernenden können am Ende der Jahrgangsstufe 10

13. Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren,
14. funktionale Merkmale der gelernten Bewegung auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben unter Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe benennen, beschreiben und ansatzweise erklären,
15. Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen und dabei die Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung aufzeigen,
16. die Bedeutung des Zusammenhangs von sportlichem Handeln, Körperhygiene und Ernährung erklären und Rückschlüsse für eine gesunde Lebensweise ziehen,
17. sich im handelnden Umgang mit Bewegung persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen und Strategien zu deren Erreichung ableiten und reflektieren,
18. ein fachbezogenes Repertoire an Methoden und Strategien zur Gestaltung von Bewegungssituationen selbstständig nutzen,
19. Ressourcen und Bewegungsräume, insbesondere die Natur, verantwortungsbewusst nutzen und die zugrunde liegenden Zusammenhänge erklären,
20. die Wirkung von Trainieren und Üben auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das individuelle Wohlbefinden an geeigneten Beispielen darlegen und unter Einbeziehung von theoretischen Grundlagen Rückschlüsse für die eigene Leistungssteigerung ziehen,
21. Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen,
22. das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln,
23. Strategien zur Affektbeherrschung und -kanalisierung bei der unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung im Mit- und Gegeneinander benennen, bewerten und situationsbezogen einsetzen.

**Teamkompetenz:** Die Lernenden können am Ende der Jahrgangsstufe 10

24. die den betriebenen Sportarten zugrunde liegenden Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern,
25. anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren,
26. sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen,
27. Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen,
28. anforderungsbezogen kooperieren, Arbeits-, Gruppen- und Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren,
29. sportliche Wettbewerbssituationen selbstständig organisieren und regeln,
30. Interessens- und Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekten konstruktiv berücksichtigen.

**Klasse 5 und 6**

**Allgemeines/ Organisation des Unterrichts:** Sport wird dreistündig unterrichtet. Einzelstunden dienen vorwiegend der Bewegung, dem Spaß am gemeinsamen Sporttreiben und der Gruppendynamik. Sinnvoll sind Kleine Spiele, Teamaufgaben (z.B. Hindernisse gemeinsam überwinden) und von den Kindern selbst ausgedachte Spiele. Nur in Ausnahmen sollten diese Stunden für sportartspezifische Einheiten genutzt werden. Doppelstunden dienen hauptsächlich der Vermittlung spezifischer Sportarten, wobei hier die entsprechenden pädagogischen Konzepte zur Einführung der jeweiligen Sportarten angewendet werden. In den Sportspielen kommt es v.a. zur sportspielbergriefen den Vermittlung (siehe Heidelberger Ballschule). Die Kompetenzen werden altersgerecht reduziert erworben. Wenn SV-Sunden auf Sportdoppelstunden fallen, findet Sport statt.

**Klasse 5**

Kompetenzen (siehe S. 2)	Inhaltsfeld	5. Klasse
Bewegungskomp.: 1, 2, 6 Urteilkomp.: 13, 16, 20 Teamkomp.:	Körper trainieren, die Fitness verbessern	Aufwärmen & Dehnübungen, Koordinationstraining, Entspannung
Bewegungskomp.: 3, 5, 11 Urteilkomp.: 13, 17, 22, 23 Teamkomp.: 24, 26, 27, 28, 29	Das Spielen entdecken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spiele selbst erfinden</b>, Regeln formulieren, (Formblatt)</li> <li>• <b>Kleine Spiele</b> (z.B. Völkerball, Brennball und Spiele, die auf die großen Zielschussspiele hinführen)</li> </ul>
	Spielen	Hinführung zu den Sportspielen <b>Fußball, Handball</b>
Bewegungskomp.: 1, 2, 6, 8 Urteilkomp.: 14, 17, 20 Teamkomp.: 24	Laufen, Springen, Werfen (Bewertungslisten siehe Anlage A2)	<b>Laufen:</b> verschiedene Startformen <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10-15 Min-Lauf</li> <li>- Fang und Laufspiele</li> <li>- Staffelspiele (Staffelholzübergabe Pendelstaffel)</li> </ul> <b>Springen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hink, Hüpf und Springspiele</li> <li>- Weitenorientierte Sprünge</li> </ul> <b>Werfen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlagwurf und Zielwürfe aus Stand und Dreierhythmus</li> </ul>
	Bewegen im Wasser	<i>fakultativ: 50 Meter für Sportabzeichen</i>
Bewegungskomp.: 1, 3, 12 Urteilkomp.: 13, 14, 17, 18, 20, 21, 22 Teamkomp.:25, 28	Bewegen an und mit Geräten	<b>Turnen und Hindernisparcours</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancieren, Rollen, Drehen, Schwingen, Springen an und mit Geräten oder am Boden (Grundfertigkeiten)</li> <li>• Erproben verschiedener Turngeräte und Gerätekombinationen</li> <li>• Sicherheitserziehung und Hilfestellung</li> </ul> z.B. Sprung über Bock oder Kasten, Reck, Boden (Stütz-, Balance- und Rollelemente), Stufenbarren, Minitrampolin, Einzel- und Gruppenakrobatik)
	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	Bewegen zur Musik
	Fahren, Rollen, Gleiten	<i>Fakultativ: Wandertag zur Eisbahn</i>
	Mit und gegen den Partner kämpfen	

**Klasse 6**

Kompetenzen (siehe S. 2)	Inhaltsfeld	6. Klasse
Bewegungskomp.: 1, 2, 6 Urteilkomp.: 13, 16, 20 Teamkomp.:	Körper trainieren, die Fitness verbessern	Aufwärmen & Dehnübungen, Koordinationstraining, Entspannung
Bewegungskomp.: 3, 5, 11 Urteilkomp.: 13, 17, 22, 23 Teamkomp.: 24, 26, 27, 28, 29	Das Spielen entdecken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spiele selbst erfinden</b>, Regeln formulieren, (Formblatt)</li> <li>• <b>Kleine Spiele</b> (z.B. Völkerball, Brennball und Spiele, die auf die großen Zielschusspiele hinführen)</li> </ul>
	Spielen	Hinführung zu den Sportspielen <b>Tischtennis, Basketball</b>
Bewegungskomp.: 1, 2, 5, 6, 8 Urteilkomp.: 14, 17, 20 Teamkomp.: 24	Laufen, Springen, Werfen (Bewertungslisten siehe Anlage A2)	<b>Laufen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausdauerndes Laufen, Sprints</li> <li>- Staffelspiele</li> <li>- Hindernisläufe</li> </ul> <b>Springen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einbeiniges Abspringen links und rechts</li> <li>- Anlaufgestaltung</li> </ul> <b>Werfen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlagwurf mit versch. Wurfgeräten (mit und ohne Anlauf)</li> </ul>
	Bewegen im Wasser	<i>fakultativ: 200 Meter für Sportabzeichen</i>
Bewegungskomp.: 1, 3, 12 Urteilkomp.: 13, 14, 17, 18, 20, 21, 22 Teamkomp.: 25, 28	Bewegen an und mit Geräten	<b>Turnen und Hindernisparcours</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancieren, Rollen, Drehen, Schwingen, Springen an und mit Geräten oder am Boden (Grundfertigkeiten)</li> <li>• Erproben verschiedener Turngeräte und Gerätekombinationen</li> <li>• Sicherheitserziehung und Hilfestellung</li> </ul> z.B. Balancieren auf dem Schwebebalken, Schwingen an Ringen, Boden und Sprung, Stützen/ Schwingen am Parallelbarren.
		<b>Fakultativ: Großes Trampolin</b>
Bewegungskomp.: 3, 10 Urteilkomp.: 13, 14, 15, 17, 18 Teamkomp.: 25, 26, 27, 28, 30	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tanz</b> mit Partner oder Kleingruppen (eigene Choreographien)</li> <li>• Umsetzung der Musik in Bewegung</li> <li>• <b>Stepaerobic, Seilspringen</b></li> </ul>
	Fahren, Rollen, Gleiten	
Bewegungskomp.: 2, 5, 12 Urteilkomp.: 13, 21, 23 Teamkomp.: 24, 30	Mit und gegen den Partner kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kräftemessen</b> in Zieh- und Schiebekämpfen</li> </ul>

**Klasse 7 und 8**

**Allgemeines/ Organisation des Unterrichts:** Sport wird dreistündig unterrichtet. Einzelstunden dienen vorwiegend der Bewegung, dem Spaß am gemeinsamen Sporttreiben und der Gruppendynamik. Sinnvoll sind Kleine Spiele, Teamaufgaben (z.B. Hindernisse gemeinsam überwinden) und von den Kindern selbst ausgedachte Spiele. Nur in Ausnahmen sollten diese Stunden für sportartspezifische Einheiten genutzt werden. Doppelstunden dienen hauptsächlich der Vermittlung spezifischer Sportarten. Die Kompetenzen werden altersgerecht reduziert erworben. Wenn SV-Sunden auf Sportdoppelstunden fallen, findet Sport statt. Je nach Einheit, können die Einzelstunden aber auch situativ sportartspezifisch genutzt werden. Während der Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele sollten die kleinen Spiele in den Einzelstunden thematisch mit dem Bewegungsfeld „Laufen-Springen-Werfen“ verknüpft sein. In beiden Jahrgängen wird das Deutsche Sportabzeichen verbindlich. Durch das Sportabzeichen soll ein Bewusstsein zum lebenslangen Sporttreiben geschaffen werden. Ein Halbjahr der Jahrgangstufe 8 wird für das Inhaltsfeld „Schwimmen“ genutzt. Hierbei erwerben die Schülerinnen und Schüler verbindlich den Deutschen Jugendschwimmpass. Zusätzlich findet die Vorbereitung auf das Sport- & Spielefest statt.

**Klasse 7**

Kompetenzen (siehe S. 2)	Inhaltsfeld	7. Klasse
Bewegungskomp.: 2 Urteilskomp.: 13, 16, 20 Teamkomp.:	Körper trainieren, die Fitness verbessern	Hinsichtlich der Anforderungen, die das Feld „Bewegen an und mit Geräten“ an die Schüler stellt, soll Folgendes im Vordergrund stehen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainieren der Stützkraft, Sprungkraft und der allgemeinen Haltemuskulatur</li> <li>• Kennenlernen verschiedener Ausdauermethoden und Pulsmessung</li> </ul>
Bewegungskomp.: 5, 7, 11 Urteilskomp.: 13, 17, 22, 23 Teamkomp.: 24, 26, 27, 28, 29	Das Spielen entdecken Spielen	<b>Fußball:</b> Motto „Miteinander/ Füreinander“ - Ballführen, Passen (Innenseitstoß), Laufverhalten ohne Ball, Schuss  <b>Badminton:</b> Einführung Griffhaltung, Regeln und erst Schlagtechniken im Spiel miteinander
	Laufen, Springen, Werfen (Bewertungslisten siehe Anlage A2)	
	Bewegen im Wasser (Bewertungslisten siehe Anlage A1)	<b>Fakultativ: Schwimmen für das Deutsche Sportabzeichen</b> bis 12 Jahre: 50m Schwimmen ohne Zeitlimit ab 12 Jahre: 200m Schwimmen in max. 11 Minuten
Bewegungskomp.: 1, 2, 4, 6, 8, 12 Urteilskomp.: 13, 17, 18, 19, 21, 22 Teamkomp.: 28	Bewegen an und mit Geräten (Turnen)	<b>Überwindung von Hindernissen (z.B. Le Parkour)</b> Erarbeiten der Basistechniken: Balancieren, Präzisionssprünge, verschiedene Vaults/passements (z.B. crane jump, lazy vault, saut de chat, speed vault, reverse vault, Franchissement, etc.), Roulade, Wandläufe
	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	
	Fahren, Rollen, Gleiten	
	Mit und gegen den Partner kämpfen	

**Klasse 8**

Kompetenzen (siehe S. 2)	Inhaltsfeld	8. Klasse
Siehe Schwimmen	Körper trainieren, die Fitness verbessern	Fitness findet im Zuge des Schwimmunterrichts Berücksichtigung.
Bewegungskomp.: 5, 11 Urteilskomp.: 13, 17, 22, 23 Teamkomp.: 24, 26, 27, 28, 29	Das Spielen entdecken	<b>Kleine Spiele:</b> Vorbereitung des Volleyballspiels (z.B. durch Ball über die Schnur, etc.)
	Spielen	<b>Volleyball:</b> Einführung oberes und unteres Zuspiel im 1:1, 2:2 und 3:3 miteinander Spielen; den Ball im Spiel halten  <b>Hockey:</b> Einführung Ballführen, Vorhandschiebepass und Stoppen, Laufverhalten ohne Ball, Schuss
	Laufen, Springen, Werfen (Bewertungslisten siehe Anlage A2)	
Bewegungskomp.: 1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12 Urteilskomp.: 13, 14, 16, 17, 20, 21, 22 Teamkomp.: 24, 26, 28	Bewegen im Wasser (Bewertungslisten siehe Anlage A1)	<b>Sportschwimmen:</b> Schwerpunkt des Jahrgangs 8: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmtechnik: Kraul, Brust</li> <li>• Zeitschwimmen: 50m und 100m</li> <li>• Verbindliche Absolvierung des Deutschen Jugendschwimmpasses (siehe Details)</li> <li>• Nachweis für das Deutsche Sportabzeichen.</li> <li>• 1000m Schwimmen, Flossenschwimmen, Flossentauchen, Kopfsprünge vom 1m-Brett/Startblock, Sprungvariationen aus verschiedenen Höhen</li> </ul>
	Bewegen an und mit Geräten (Turnen)	
	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	
	Fahren, Rollen, Gleiten	
	Mit und gegen den Partner kämpfen	

**Klasse 9 und 10**

**Allgemeines/ Organisation des Unterrichts:** Sport wird zweistündig unterrichtet. In den Sportstunden werden sportartspezifische Bildungsinhalte mit gesundheitsorientierter Ausrichtung vermittelt. Die sportartspezifischen Individualtechniken sollen sich von der Grob- zur Feinform (durch eine Verbesserung der körperlichen Wahrnehmungsfähigkeit) nachhaltig entwickeln. In den genannten Bewegungsfeldern sollen die variablen Technikausprägungen situativ unter Berücksichtigung taktischer Zielsetzungen gezeigt und praxisnah zur Ausformung kommen. Eine altersgerechte Teamfähigkeit und Empathie soll durch geeignete Teamaufgaben und gegenseitiger Bewegungskorrekturen intensiviert werden. Auf einen sozialen Umgang mit gegenseitigem Respekt ist zu achten. Die Organisationsformen sind in allen Phasen des Unterrichts teamorientiert zu gestalten. Eine positive Nachhaltigkeit zum Sporttreiben ist durch altersspezifische Leistungsanforderung zu steuern.

**Klasse 9**

Kompetenzen (siehe S. 2)	Inhaltsfeld	9. Klasse
	Körper trainieren, die Fitness verbessern	
Bewegungskomp.: 1, 4, 5, 6, 7, 11 Urteilskomp.: 13, 14, 17, 22, 23 Teamkomp.: 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	Das Spielen entdecken Spielen	<b>Basketball, Handball:</b> Vertiefung, Problemorientierte Taktikspiele, Hinführung zum wettkampforientierten Zielspiel  <b>Frisbee:</b> Technikschiulung bis hin zum Ultimate Frisbee
	Laufen, Springen, Werfen (Bewertungslisten siehe Anlage A2)	
	Bewegen im Wasser	
Bewegungskomp.: 1, 2, 3, 4, 12 Urteilskomp.: 13, 14, 17, 18, 20, 21, 22 Teamkomp.: 24, 28	Bewegen an und mit Geräten	<b>Turnen:</b> Erarbeitung und Verknüpfung von grundlegenden und weiterführenden Übungselementen an Reck, Boden und Vertiefung der turnerischen Sprünge (Kasten, Pferd, Minitrampolin)
Bewegungskomp.: 1, 3, 4, 10 Urteilskomp.: 13, 14, 15, 17, 18, 22 Teamkomp.: 25, 26, 27, 28, 30	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	<b>Tanz:</b> Gruppentänze in Projektarbeit entwickeln und das gemeinsame Ergebnis in einer Präsentation darstellen
	Fahren, Rollen, Gleiten	
Bewegungskomp.: 2, 4, 5, 12 Urteilskomp.: 13, 21, 22, 23 Teamkomp.: 24, 29, 30	Mit und gegen den Partner kämpfen	<b>Kräftemessen</b> in Zieh- und Schiebekämpfen

**Klasse 10**

Kompetenzen (siehe S. 2)	Inhaltsfeld	10. Klasse
Bewegungskomp.: 1, 2, 4 Urteilkomp.: 13, 16, 17, 18, 20 Teamkomp.:	Körper trainieren, die Fitness verbessern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsprinzipien zur Ausdauerschulung (Rhythmus, Atmung, Puls) -&gt; Praxis: 2000m (w) / 3000m (m)</li> <li>• Ausdauer, Kraft (Hauptmuskelgruppen) zur Vorbereitung auf die Skifahrt</li> <li>• Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten <i>Fakultativ:</i> Einführung Yoga, Pilates</li> </ul>
Bewegungskomp.: 1, 4, 5, 6, 7, 11 Urteilkomp.: 13, 14, 17, 18, 22, 23 Teamkomp.: 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	Das Spielen entdecken	
	Spielen	<p><b>Hockey:</b> Festigung der technischen Fertigkeiten beim Spiel in Kleingruppen bis hin zum großen Sportspiel</p> <p><b>Volleyball:</b> Schulung technischer und taktischer Fertigkeiten zum Zielspiel 6:6</p> <p><b>Badminton:</b> Schulung technischer und taktischer Fertigkeiten vom Spiel Miteinander zum Gegeneinander</p>
Bewegungskomp.: 1, 2, 4, 5, 6, 8, 12 Urteilkomp.: 13, 14, 15, 17, 18, 20 Teamkomp.: 24	Laufen, Springen, Werfen (Bewertungslisten siehe Anlage A2)	<p><b>Laufen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100m Sprint</li> <li>- 30-Minuten-Lauf</li> </ul> <p><b>Springen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weitsprung (Schrittsprung)</li> <li>- Hochsprung (Flop)</li> </ul> <p><b>Werfen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kugel (mit Angleiten) / Bewertung von Technik und Weite</li> </ul>
	Bewegen im Wasser	
	Bewegen an und mit Geräten	
	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	
Bewegungskomp.: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12 Urteilkomp.: 13, 16, 19, 20, 21, 22 Teamkomp.: 24, 26, 28, 30	Fahren, Rollen, Gleiten	<b>Wintererlebniswoche</b>
	Mit und gegen den Partner kämpfen	



**Tabelle 1:** Übersicht über die Sportarten in den einzelnen Jahrgangsstufen

	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Fitness</b>	x	x	x			x
<b>kleine Spiele</b>	x	x		x		
<b>Basketball</b>		x			x	
<b>Fußball</b>	x		x			
<b>Handball</b>	x				x	
<b>Hockey</b>				x		x
<b>Volleyball</b>				x		x
<b>TT</b>		x				
<b>Badminton</b>			x			x
<b>Frisbee</b>					x	
<b>LA</b>	x	x				x
<b>Schwimmen</b>				x		
<b>Turnen</b>	x	x	x		x	
<b>Le Parkour</b>			x			
<b>Tanzen</b>	x	x			x	
<b>Fahren Rollen Gleiten</b>						x
<b>Kämpfen</b>		x			x	

**Anlage A1: Bewertungsliste Sportschwimmen (Jahrgangsstufe 8)**
**1. Zeitschwimmen**

	Mädchen				Jungen									
Brust	50m		100m		50m		100m							
		1	0:53,0	1	1:57,0	1	0:51,0	1	1:55,0					
	2	0:56,0	2	2:04,0	2	0:54,0	2	2:02,0						
	3	1:00,0	3	2:13,0	3	0:58,0	3	2:11,0						
	4	1:08,0	4	2:28,0	4	1:06,0	4	2:26,0						
	5	1:18,0	5	2:52,0	5	1:16,0	5	2:50,0						
Kraul	25m	50m	100m		25m	50m	100m							
	1	0:22,0	1	0:48,0	1	1:52,0	1	1:40,0						
	2	0:23,5	2	0:52,0	2	2:02,0	2	1:50,0						
	3	0:25,5	3	0:58,0	3	2:15,0	3	2:03,0						
	4	0:29,5	4	1:08,0	4	2:32,0	4	2:20,0						
	5	0:34,5	5	1:20,0	5	2:52,0	5	2:40,0						
Rücken	25m	50m	100m	1000m	25m	50m	100m							
	1	0:25,0	1	0:54,0	1	2:01,0	1	25:00	1	0:23,5	1	0:51,0	1	1:55,0
	2	0:26,5	2	0:57,0	2	2:08,0	2	27:00	2	0:25,0	2	0:54,0	2	2:02,0
	3	0:28,5	3	1:01,0	3	2:17,0	3	29:00	3	0:27,0	3	0:58,0	3	2:11,0
	4	0:32,5	4	1:09,0	4	2:32,0	4	31:00	4	0:31,0	4	1:06,0	4	2:26,0
	5	0:37,5	5	1:19,0	5	2:56,0	5	33:00	5	0:36,0	5	1:16,0	5	2:50,0

Geschwommen und bewertet werden 25m, 50m und 100m in jeweils unterschiedlichen Lagen + 1000m in frei wählbarer Lage

**2. Schwimmabzeichen (Amtsblatt 12/98) => Wird ein Teil nicht bestanden, gibt es eine Note weniger.**

Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Silber	Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Gold
<ul style="list-style-type: none"> <li>Startsprung und 400m in 25 Min davon 300m in Bauch- und 100m in Rücklage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>600m Schwimmen in 24 Min</li> <li>50m Brust in 70 sec</li> <li>25m Kraul</li> <li>50m Rücken mit Grätschschlag ohne Arme o. Rückenkraul</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zweimal ca 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen (Tiefe etwa 2m) innerhalb 3 Min in höchstens 3 Vers.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>10m Streckentauchen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15m Streckentauchen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sprung aus 3m Höhe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sprung aus 3m Höhe</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Baderegeln und Selbstrettung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baderegeln, Selbstrettung, Hilfe bei Unfällen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>50m Transportieren ziehen oder schieben</li> </ul>

Wird ein Teil nicht bestanden, gibt es eine Note weniger.

**3. Sprünge und Technik**

Fuß- und Kopfsprünge aus dem Angehen (gestreckt, gehockt, geristet, gebückt)

**Anlage A2: Bewertungsliste Leichtathletik (Mädchen)**

Jahrgang und Bewertung						Laufen					Springen		Werfen			
5.Kl.	6.Kl.	7.Kl.	8.Kl.	9.Kl.	10.Kl.	50m	75m	100m	600m	800m	Weit	Hoch	80g	200g	3kg	4kg
					1+	7	10,9	14,1		03:03	4,23	1,34	44	39		7,7
					1	7,1	11	14,3		03:07	4,17	1,32	43	38		7,55
				1+	1-	7,2	11,1	14,6		03:11	4,1	1,3	41	37		7,4
				1	2+	7,3	11,3	14,9		03:15	4,03	1,27	39	36		7,2
			1+	1-	2	7,4	11,5	15,2		03:19	3,96	1,24	37	35	7,4	7
			1	2+	2-	7,5	11,7	15,5		03:23	3,86	1,21	35	34	7,2	6,8
		1+	1-	2	3+	7,6	11,9	15,9	02:08	03:27	3,78	1,18	33	31	7	6,6
		1	2+	2-	3	7,8	12,1	16,3	02:11	03:32	3,7	1,15	31	31,5	6,7	6,4
	1+	1-	2	3+	3-	8	12,4	16,7	02:14	03:37	3,62	1,12	29	30	6,4	6,1
	1	2+	2-	3	4+	8,2	12,7	17,2	02:17	03:42	3,54	1,09	27	28,5	6,1	5,8
1+	1-	2	3+	3-	4	8,4	13	17,7	02:20	03:48	3,46	1,06	25	27	5,8	5,4
1	2+	2-	3	4+	4-	8,6	13,3	18,2	02:24	03:54	3,38	1,03	23	26,5	5,5	5
1-	2	3+	3-	4		8,9	13,6	18,7	02:28	04:00	3,29	1	22	24,5	5,1	4,6
2+	2-	3	4+	4-		9,2	13,9	19,2	02:32	04:06	3,2	0,97	21	22,5	4,7	4,1
2	3+	3-	4			9,5	14,2	19,7	02:36	04:12	3,11	0,94	20	20,5	4,4	3,6
2-	3	4+	4-			9,8	14,5	20,2	02:40	04:17	3,02	0,91	19	19	4	3,2
3+	3-	4				10	14,8	20,7	02:44	04:22	2,92	0,88	18	17,5	3,7	
3	4+	4-				10,2	15,1	21,2	02:49	04:27	2,82	0,85	17	16	3,4	
3-	4					10,4	15,4	21,7	03:04	04:32	2,72	0,82	16	15	3,1	
4+	4-					10,6	15,7	22,2	03:08	04:36	2,62	0,79	15	14	2,8	
4						10,8	15,9	22,6	03:12		2,52	0,76		13		
4-						11	16,1	23	03:16		2,42	0,73		12		

**Anlage A2: Bewertungsliste Leichtathletik (Jungen)**

Jahrgang und Bewertung						Laufen							Springen		Werfen					
5.Kl.	6.Kl.	7.Kl.	8.Kl.	9.Kl.	10.Kl.	50m	75m	100m	400m	800m	1000 m	1500m	Weit	Hoch	80g	200g	3kg	4kg	5kg	6kg
					1+	6,7	9,6	12,6	01:04	2:27	03:12	05:18	5,15	1,58	63	56		9,4	9,1	8,8
					1	6,8	9,8	12,9	01:06	2:30	03:15	05:21	5,06	1,54	61	54		9,2	8,8	8,4
				1+	1-	6,9	10	13,2	01:08	2:34	03:19	05:25	4,96	1,5	59	52	9,6	9	8,5	8
				1	2+	7	10,2	13,5	01:10	2:38	03:24	05:33	4,84	1,46	57	50	9,4	8,8	8,2	7,6
			1+	1-	2	7,2	10,4	13,8	01:12	2:43	03:30	05:41	4,72	1,42	55	48	9,1	8,5	7,9	7,2
			1	2+	2-	7,4	10,6	14,1	01:14	2:48	03:36	05:50	4,6	1,38	53	46	8,8	8,2	7,6	6,8
		1+	1-	2	3+	7,6	10,8	14,4	01:16	2:53	03:42	06:00	4,46	1,34	51	44	8,5	7,9	7,3	6,3
		1	2+	2-	3	7,8	11	14,8	01:18	2:59	03:48	06:12	4,32	1,3	49	42	8,2	7,5	6,9	5,8
	1+	1-	2	3+	3-	8	11,3	15,2	01:20	3:05	03:54	06:25	4,18	1,26	47	40	7,9	7,1	6,5	5,2
	1	2+	2-	3	4+	8,2	11,6	15,6	01:23	3:11	04:00	06:39	4,04	1,22	45	38	7,6	6,7	6,1	4,5
1+	1-	2	3+	3-	4	8,4	11,9	16	01:26	3:17	04:07	06:56	3,9	1,18	42	36	7,3	6,3	5,7	
1	2+	2-	3	4+	4-	8,6	12,2	16,5	01:29	3:23	04:14	07:14	3,76	1,14	39	34	7	5,9	5,4	
1-	2	3+	3-	4		8,8	12,5	17	01:32	3:29	04:21	07:32	3,62	1,1	36	32	6,6	5,6	5,1	
2+	2-	3	4+	4-		9	12,8	17,5	01:35	3:35	04:28	07:49	3,48	1,04	33	30	6,2	5,3	4,9	
2	3+	3-	4			9,2	13,1	18	01:38	3:41	04:35		3,36	1,02	31	29	5,8	5		
2-	3	4+	4-			9,4	13,4	18,5	01:41	3:47	04:42		3,24	0,98	29	27	5,4	4,7		
3+	3-	4				9,6	13,7	19	01:44	3:55	04:49		3,12	0,94	27	25	5	4,4		
3	4+	4-				9,9	14	19,5	01:47	4:01	04:56		3,01	0,9	25	23	4,6	4,1		
3-	4					10,2	14,3	20	01:49	4:07	05:03		2,88	0,86	23	21				
4+	4-					10,5	14,6	20,6	01:51	4:12	05:10		2,78	0,84	21	19				
4						10,8	14,9	21,2	01:53	4:17	05:16		2,69	0,8	19	17				
4-						11	15,2	21,7	01:55	4:22	05:22		2,59	0,76	17	15				